



2020年 2月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15	土	牛乳 せんべい	きのこうどん 大根の甘辛煮 オレンジ	ゆでうどん/ごま油/砂糖 /ホットケーキミックス/油	鶏もも/油揚げ/豚肩ロース/牛乳/きなこと/たまご	白菜/えのき/しいたけ/しめじ/小松菜/葱/大根/人参/オレンジ	牛乳 蒸しケーキ	520Kcal 21.2g
3	月	りんご ジュース	赤おにご飯 ポイルウインナー 五目豆 すまし汁 いちご	胚芽米/コーンスナック/ こんにやく/砂糖/ホット ケーキミックス/油	ウインナー/大豆水煮缶/ 高野豆腐/かまぼこ/わかめ/牛乳/たまご	いんげん/きゅうり/ミニトマト/ごぼう/人参/干しいたけ/いちご	牛乳 ★ドーナツ	596Kcal 18.9g
4 18	火	牛乳 せんべい	ご飯 みかん 魚の照り焼き 根菜の金平 かぶのみそ汁	胚芽米/砂糖/油/ごま	ぶり/油揚げ/わかめ/みそ/牛乳/生クリーム	人参/れんこん/ごぼう/絹さや/かぶ/みかん/グレープジュース	牛乳 ★ソレーゼ	596Kcal 20.4g
5 19	水	牛乳 昆布	ご飯 豚のみそ焼き 春菊のごま和え にら玉汁 りんご	胚芽米/ごま油/ごま/砂糖/餃子の皮/油	豚ロース/みそ/たまご/ジョア/納豆/のり	春菊/ほうれん草/人参/にら/りんご/葱	ジョア ★納豆 せんべい	553Kcal 24.4g
6 20	木	牛乳 クラッカー	パン わかさぎのマリネ ポトフ いよかん	コッペパン/片栗粉/油/ じゃが芋/白米/もち米/ 砂糖/ごま	幼児:わかさぎ/乳児:白身魚/鶏もも/牛乳/みそ	玉葱/人参/ピーマン/トマト/いんげん/いよかん	牛乳 五平もち	524Kcal 20.4g
7 21	金	牛乳 ウエハース	焼きそば 菜の花サラダ レタススープ いちご	蒸し中華麺/油/マヨネーズ/マッシュマロ/コーンフレーク/バター	豚肩ロース/なると/むきエビ/豚ひき肉/牛乳	キャベツ/人参/もやし/ピーマン/ほうれん草/菜の花/コーン缶/トマト/レタス/いちご	牛乳 ★コーン フレークケーキ	563Kcal 19.0g
8 22	土	牛乳 ビスケット	パン 豆乳クリームシチュー 三色サラダ みかん	ロールパン/じゃが芋/小麦粉/バター/油/マカロニ	鶏もも/豆乳/牛乳/ウインナー/チーズ	玉葱/人参/きゅうり/コーン缶/トマト/みかん/ピーマン	牛乳 マカロニ ナポリタン	582Kcal 23.1g
10 25	月 火	牛乳 クラッカー	パン いよかん ★ハムカツ ★ポテトサラダ ★トマトスープ	パンズパン/小麦粉/パン粉/油/じゃが芋/マヨネーズ/生中華麺/ごま油	ロースハム/たまご/ペーコン/牛乳/なると	きゅうり/人参/コーン缶/トマト/玉葱/キャベツ/トマトジュース/パセリ/いよかん/あさつき	牛乳 ★ラーメン	633Kcal 22.1g
12 26	水	牛乳 ゆで人参	★カレーうどん 肉豆腐 りんご	ゆでうどん/油/片栗粉/しらたき/砂糖/ロールパン/油	鶏もも/豚もも/焼き豆腐/牛乳	人参/玉葱/えのき/あさつき/葱/いんげん/りんご	牛乳 ★揚げパン	588Kcal 23.4g
13 27	木	牛乳 ウエハース	★チャーハン いちご ★焼きししゃも ★胡瓜のゆかり和え わかめスープ	胚芽米/油/さつま芋/砂糖/バター	なると/焼き豚/たまご/ししゃも/わかめ/牛乳/生クリーム	人参/葱/きゅうり/えのき/いちご	牛乳 ★スイート ポテト	521Kcal 20.0g
14	金	ヤクルト	パン デコポン ハンバーグ キャベツのカレーソテー 豆乳スープ	さつま芋パン/パン粉/油/じゃが芋/ホットケーキミックス/バター/砂糖	豚ひき/牛乳/たまご/豆乳/生クリーム	玉葱/人参/キャベツ/ピーマン/いんげん/デコポン/いちご	牛乳 いちご クレープ	600Kcal 23.8g
17 28	月 金	牛乳 干し芋	ご飯 ユーリンチー きのこスープ りんご	胚芽米/片栗粉/油/砂糖	鶏もも/絹ごし豆腐/ヨーグルト	葱/キャベツ/ブロッコリー/トマト/えのき/しめじ/人参/小松菜/りんご/バナナ/白桃缶/みかん缶	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	543Kcal 18.3g
29	土	牛乳 せんべい	かき玉うどん キャベツのおかか マヨネーズ和え オレンジ	ゆでうどん/マヨネーズ/ロールパン	たまご/鶏もも/油揚げ/ちくわ/かつお節/牛乳	人参/ほうれん草/葱/キャベツ/トマト/オレンジ/いちごジャム	牛乳 ジャム ロール	577Kcal 23.8g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

★印はあひる組リクエストメニューです。

月平均栄養価

エネルギー 566Kcal

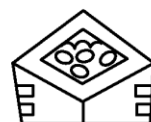
たんぱく質 21.2g

立春を迎え暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。2月は節分にバレンタインデーと楽しいイベントがあります。感染症の風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に登園してきてくださいね！



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってみたいものですね。



<食育活動>

1月17日（金）つばめ組

二度目のほうれん草と小松菜の収穫をしました。子ども達の前でホットプレートでコーンと一緒にソテーすると「いい匂いがする」「美味しそう」と嬉しそうにしていました。「大盛りがいい！」と言う子や、苦手な子もがんばって食べていました。

1月21日（火）あひる組

クッキー作りをしました。色々な型で生地を抜き、好きなようにトッピングしました。型抜きだけでなく、自分で形を作って顔やへび、ペロペロキャンディーや雪だるま、かたつむり等、個性豊かな可愛いクッキーが出来ました。

1月29日（水）はと組

みそ作りも行う予定でしたが、お休みの子が多かったのでピーラーの練習のみ行いました。人参と大根を薄くむき、さっと茹でておかか和えにして食べました。ピーラーを使う時の約束をしっかりと守り、上手に出来ていました。ご家庭でも一緒に練習してみてくださいね！みそ作りは後日、日を改めて行います。

【今月の予定】

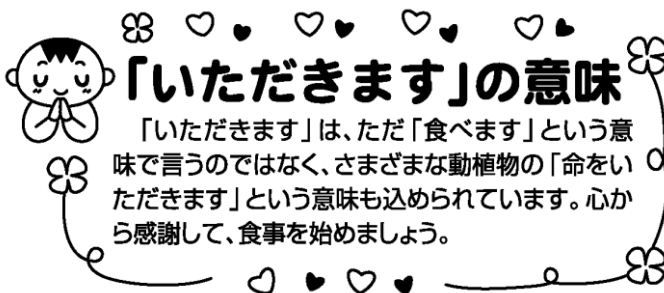
- ・2月7日（金）あひる組 自分達で育てたお米を精米して食べます。
- ・2月21日（金）幼児組 春野菜を紹介する食育イベントを行います。

はと組の大根が収穫できたら切干大根作りをします。
日程は決まり次第お知らせします。爪切りとエプロン・三角巾のご用意をお願いします。

魚の解体ショー

2月18日（火）にいつも美味しい魚を届けてくれる魚屋さんをお招きして、子ども達の目の前で解体ショーをして頂きます。

怖がってしまう子もいるかもしれませんが、命の大切さ、魚は切り身ではなく本来どういう形をしているか、さばいてくれる人がいて、私達の元に届けられるということを知ってもらえればと思います。



「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。